

Fenchel - Orangen-Suppe

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Fenchel mit Fenchelgrün
- 1 Schalotte
- 1 EL Rapsöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 150 ml frisch gepresster Bio-Orangensaft
- 1/2 TL Curry
- 50 ml Hafer-Cuisine Kochcreme
- 1 Prise Safran
- Salt + Pfeffer zum abschmecken
- 10 g Wildpistazien
- 1 EL -Bio Orangenschalenabrieb



Zubereitung:

Die Schalotte würfeln und im Rapsöl glasig anbraten. Den Fenchel in Würfel schneiden - das Fenchelgrün aufheben für die Gremola-Deko. Fenchel zu der angebratenen Schalotte geben und kurz mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe abtuschen. O-Saft, Curry und Safran hinzugeben und 15-20 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Wenn der Fenchel weich gekocht ist, das ganze pürieren. Anschließend die Hafer-Cuisine Kochcreme unterrühren und mit Salt und Pfeffer abschmecken.

Für die Gremola-Deko die Wildpistazien hacken, das Fenchelgrün kleinschneiden und beides mit dem Bio-Orangenschalenabrieb mischen.

Die fertige Suppe mit der Gremola-Deko verzieren und servieren.

Nährwertangaben:

125 kcal / Portion; 4,8g Fett; 13,3g Kohlenhydrate; 8,7g Eiweiß / Protein